

都市景觀與高齡益康之學思歷程

張伯茹*



今年是充滿驚奇的一年，先是通過副教授升等，接著很榮幸獲得國科會區域研究及地理學門委員們肯定，獲得吳大猷先生紀念獎，學術這條路走到現在的成果完全超乎預期。還記得高中探索職涯時，我回應：「將來從事什麼行業都好，就是不要當老師。」人生處處充滿意外，沒有什麼是不可能發生的，對於這一切心懷感激。

學思歷程

我對於研究的熱忱開竅的很晚。在高中及大學求學期間充滿挫折，也許是抱持著逃避出社會的心態進入了碩士班，為了蒐集資料騎著機車翻山越嶺到農

* 國立臺灣大學園藝暨景觀學系副教授

村社區發問卷，在請農村社區居民協助填紙本問卷前，我就是一個都市長大的小孩，沒有想過發問卷過程中會遇到語言不通及長輩不識字的問題。但在農村社區遇到的這些長輩，即便閱讀吃力、語言不通，見到有個年輕人跑來還是非常開心，比手畫腳地跟我聊天，努力協助完成問卷，看著農村社區不友善的高齡環境，以及這群樂天知命的長輩，隱隱約約在我心底埋下想要為他們做些什麼的種子，開啟接下來我對於景觀環境與高齡益康的研究之路。

我是一個適應環境非常緩慢的人，剛赴美就讀博士時極度不適應，猶記得帶著研究題目和指導老師討論時，指導老師對我說：「你的提案就像篩子一樣，全部都是洞無法補。」我便跟著指導老師做她的研究計畫。由於指導老師的專長與這個研究計畫所需要的不同，我必須自己想辦法解決計畫操作及統計分析上遇到的所有問題，又因為指導老師身兼行政、分身乏術，我必須尋求研究指導的外援，這些經歷養成我獨立執行計畫及解決問題的能力，統計分析技巧也在無形當中越來越熟練，這一路藉由許多貴人相助，讓我在博士班畢業之前就在 *Health Psychology* 以第一作者及通訊作者發表了文章，奠定未來求職之路的基礎。

順利獲得博士畢業證書、回臺就職後的研究之路一開始並不順遂，新進人員隨到隨審計畫並未獲得，接續年底的新進人員專題計畫也落選，就連青年學者暨跨領域研究學術輔導與諮詢也申請未果。接連失敗的研究提案讓我就此放慢腳步，仔細反省並重拾初衷，藉由觀察高齡居民如何使用鄰近公共綠地，來發想並訂定自己往後十年研究主軸，也藉由這一年的沉澱，接續提出的計畫有幸獲得國科會兩年期計畫，並以這個計畫的成果發表了數篇文章。

研究規劃方法

博士班參與的研究計畫針對長期參與休閒組織的高齡婦女的休閒體驗與心理效應的問卷蒐集與分析，每個月透過電子郵件寄送同一份問卷給同一位參與者，為期 12 個月。受測者從一開始的五百多人到最後的近一百人，資料蒐集艱辛，但透過潛在成長曲線模式分析，證實持續參與社交性休閒活動有助於高齡婦女培養面對逆境的心理韌性。在這個計畫中，我奠定資料蒐集與統計分析的能力，並應用在往後的研究計畫。

我的第一個國科會多年期計畫「都市綠園道環境、高齡居民地方依附、戶外休閒及幸福感之關係：以綠園道及個體層級探討」主要以 Lachowycz & Jones

(2012)¹ 的綠地和健康之社會生態架構為基礎，加入 Carpiano (2006)² 鄰里居民特性的鄰里社會資本對健康之影響模型，並以 Seligman (2011)³ 的 PERMA 幸福感模型作為健康效益結果變項，深入探討都市綠地與高齡益康之關係。研究架構分為物理環境、社會環境及個體經驗，物理及社會環境包含根據各條綠園道現況資料以及依據研究工具所調查評估之「綠園道物理環境」(面積、設施、品質)，以及根據問卷調查各綠園道周遭高齡居民代表的「綠園道社會環境」(社會資本、社會凝聚力、居住自我選擇)。個體部分則利用問卷調查「個體環境感知」(噪音、空氣汙染、垃圾)、「個體地方依附」、「個體戶外休閒」(活動類型)及「個體幸福感」。藉由階層迴歸模型的統計要求，將臺中市綠園道分成約 30 個單位，每個單位透過評估量表做物理環境的評估與資料蒐集，並發放 30 份高齡使用者問卷，最終資料庫包含約 100 項物理環境評估結果與約 900 份的個體問卷數據，豐富的資料使我能從各個層面探討都市綠園道與高齡使用者的各項關係。研究結果發現，都市綠園道除了提供物理環境讓高齡居民從事休閒活動之外，也形塑周邊鄰里的社會氛圍，在無形之間影響高齡居民對綠園道的地方情感及休閒行為，進而影響他們的幸福感。另一方面，由於物理環境資料蒐集的細膩，得以進一步分析各項景觀設計特徵與高齡使用者休閒行為之關係，發現居住在有較佳品質的步道、自然元素與座椅之綠園道周邊的高齡居民，在該綠園道上活動的頻率越高，這個結果發表在 *Landscape and Urban Planning* 期刊，成為我的升等代表著作。

透過第一個國科會計畫的研究成果，我發現透過實證性基礎設計 (evidence-based design) 可結合我的研究與景觀設計教學，細緻的都市綠地景觀特徵與高齡益康關係的探討恰巧提供科學證據讓景觀設計者知道何種景觀設計能有效促進高齡居民的戶外休閒活動並促進健康，並開啟我往後研究計畫的另一個研究目標：為景觀設計專業者提供實證性設計的科學證據。即便研究這條路上不是一帆風順，但時時提醒自己保持初衷，維持對生活周遭事物的好奇心，並永遠心懷感激，感謝一路上遇到的貴人相助，希望我的經驗分享能鼓勵遇到挫折的研究同伴，願各位在研究這條路上能成果豐碩。

¹ Lachowycz, K., & Jones, A. P. (2013). Towards a better understanding of the relationship between greenspace and health: development of a theoretical framework. *Landscape and Urban Planning*, 118, 62-69.

² Carpiano, R. M. (2006). Toward a neighborhood resource-based theory of social capital for health: can Bourdieu and sociology help? *Social Science & Medicine*, 62(1), 165-175.

³ Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.